

Техника «5-4-3-2-1» для борьбы с тревогой

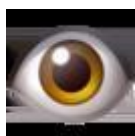
Успокаивающая практика, которая поможет вам соединиться с настоящим, исследуя пять чувств

5 – 4 – 3 – 2 – 1 ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ



В жизни любого человека бывают ситуации, в которых он испытывает стресс, тревогу, страх, беспокойство, панику. Техника «Заземления» - один из действенных способов привести себя в адекватное состояние, снизить тревожность, убрать панику, справиться со стрессом.

Это очень простой способ, с которым справится практически каждый. Эта эффективная техника называется 5-4-3-2-1. Она поможет вам вернуться в настоящий момент и успокоить ум. Вот как это работает:



5 вещей, которые вы видите: Оглянитесь вокруг и назовите пять любых объектов, которые вы видите. Это может быть всё, что угодно: лист бумаги на столе, растение в углу, картина на стене, скамейка на улице, зонт в руке, машина на парковке. Каждый объект, на который вы обратили свое внимание, надо

осмотреть, исследовать своими глазами, всмотреться в него, увидеть мельчайшие детали, изгибы, шероховатости, трещинки.



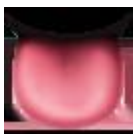
4 вещи, которые вы можете потрогать: Обратите внимание на четыре предмета, которые вы можете потрогать. Это может быть текстура вашей одежды, поверхность стола, стена здания или даже ваша кожа. Ощутить что-то можно совершенно незаметно для окружающих. При этом нужно прочувствовать ощущения от прикосновения к предмету, его тепло или холод, текстуру, мягкость или жесткость.



3 звука, которые вы слышите: Прислушайтесь к окружающим вас звукам. Это может быть шум машин, щебетание птиц, дуновение ветра, шум работающего компьютера, шелест бумаги или же тихий звук вентилятора. Мы живем в мире звуков, поэтому нужно только обратить свое внимание на конкретный звук и вслушаться в него.



2 запаха, которые вы ощущаете: Постарайтесь уловить два запаха. Это может быть аромат кофе, свежего воздуха, запах выхлопов автомобилей, аромат духов, запах свежескошенной травы, дождя или чего-то другого. Почувствуйте эти ароматы один за другим, каждый по отдельности.



1 вкус во рту: Обратите внимание на то, что вы чувствуете на языке. Это может быть вкус еды, воды, вашей губы или просто ощущение слюны. Почувствуйте этот вкус, как будто вы искусный дегустатор.

Эта техника помогает заземлиться и вернуть внимание к настоящему моменту. Попробуйте её в следующий раз, когда почувствуете тревогу.

Это прекрасная техника, которая помогает вернуться в состояние "здесь и сейчас".